

أخصائية غدد: يزداد الوزن عند تناول الفيتامينات لهذه الأسباب



أعلنت الدكتورة "زهرة بافلوفا"، أخصائية الغدد الصماء في المركز الطبي العلمي بجامعة موسكو، أن تناول الفيتامينات يمكن أن يحسن الحالة الصحية، وقد يسبب زيادة في الوزن.

وتوضح الأخصائية في حديث إلى أن الكثيرين يتناولون الفيتامينات بانتظام كمكملات غذائية، ولكن قد يكون لها عواقب سلبية، لأن الفيتامينات لا تحسن الحالة الصحية فقط، بل تحفز الشعور بالجوع أيضاً.

وتشير، "يعتبر الناس الفيتامينات مواد منشطة، ولكن هذا غير صحيح من وجهة نظر طبية، تحسن الفيتامينات فعلاً عملية التمثيل الغذائي وتحسن الشهية.

وسبب زيادة الوزن خلال فترة تناول الفيتامينات، ليس لأنها تحتوي على سعرات حرارية، بل لأنها تحفز الشهية والرغبة بتناول الطعام".

وتنصح الأشخاص الذين يتناولون الفيتامينات بانتظام، بممارسة الرياضة وتناول الطعام بـ "عقلانية".

وتقول، "يتطلب تجنب التأثير السلبي (زيادة الوزن) للفيتامينات، المزيد من الحركة والنشاط، من أجل حرق السعرات الزائدة.

لأن الحركة هي الحياة، كما يجب عند تناول الطعام عدم مشاهدة التلفزيون أو القيام بأي عمل آخر، لأنه في هذه الحالة يمضغ الشخص الطعام بصورة سيئة، ويحاول ابتلاعه بسرعة، وهذا يؤدي إلى سوء امتصاصه ولا يعطي شعورا بالشبع، ما يحفز على تناول كمية زائدة من الطعام.